



كتاب:

*** فيلوفوبيا ***

تأليف

منور وصال

تصميم

منور وصال

جميع الحقوق محفوظة

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا الكتاب لأمي وأبي قرّة عيني. الذي علماني
الصبر

والثقة بالنفس. أهديه لأخي بدر الذي ساندني طيلة
الطريق

حتى وصلت لهته المرحلة. أهديه لأختي توأمة روعي
رتاج.

شكرا لمساندتكم لي. أهديه لكل أحبائي.....

مدخل

لأأريد أن اخسرك أبدا

فلن أخبرك كيف تتعب روحي بكل مكان فيه عتمة الخوف

لن أخبرك كيف تتراقص نغمات الروح بداخلي لحظة
وجودك

لن أخبرك كم من ساعة أنتظر ردك

لن أخبرك أن إبتعادك يحزنني

خوفا من الغدر والخيانة

تماسكت كلماتي فهي لاتريد البوح بما في داخلي....

قال وهو ينظر لي "أنتي ملكة فيلوفوبيا. أنتي صاحبة رهاب
الحب"

الحب كلمتان الأولى تعني حياة والثانية تعني بقاء

وأنا أخاف مغادرتك. فهل لي أن احبك من بعيد؟....

الحب

لست أمامي. لكنك كل ماأرى
أنت البعيد والعافية لقلبي. ومن عطايا الله أنه منحني إياك
الحب لا يجمع المتشابهين يجمع المختلفين. كأخر يحب
البرودة وأنت تعشق الإهتمام. فيغير من برودته لأجلك. إثنين
أحدهما له ماضي والأخر أول مرة يحب. الحب ليس حب
من أول أسبوع أو من بداية العام. لايمكنك أن تحب البحر
وأنت على الشاطئ. لا بد تغوص أعماقه. تضاربك أمواجه كي
تشعر به. الحب إحساس شعور. الحب حماس والحب ليس
لمن أتى وكلمك. مرة فقط في العمر تمر بشخص نادر. يحبك
بمرضك. بهوسك. بقلقك. بخوفك. بتفهاتك. يخترع الأحداث
كي يكلمك.....
تكون أنت الوجهة وهو الطريق
أنت الصديق وهو الحبيب

وقيل فيه "أتى وكأنه روحا لروحي"
وهذا ما أكد عليه اليونانيون عندما قسموا الحب إلى ثلاث
مصطلحات.

كلمة "إيروس"

أي الإفتقاد. نحب ما ليس لدينا وما نفتقد له. أي إستبدال كلمة
"أحبك" ب "أريدك" بمعنى حب التملك والرغبة

كلمة "فيليا"

وتترجم على أنها الصداقة. تتميز بمعاني المحبة والتقدير.

كلمة "أغابي"

وتعني "المحبة الممزوجة بالرحمة" أي التمتع بما يوجد أمامنا
ومن حولنا ونحن نشعر بسعادة أبدية
وبهذا تصبح كلمة أحبك بمعنى "أنا سعيد لأنك بجانبني"

" معنى كلمة " فيلوفوبيا" او ..رهاب الحب....

فيلو: حب

فوبيا: خوف

أي خوف من الحب

فما معنى فيلوفوبيا؟

هو الخوف من الإرتباط العاطفي. الخوف من العلاقات.
ليست في قاموس الأشخاص المصابين بهذا المرض شيء
إسمه "حب أو حبيب"

دائما يسعون للهروب. للإبتعاد تجدهم غير إجتماعيين كثيرا.
خوف من الوقوع في حالة حب أو عشق. يكرهون كلمة
زواج أو علاقة.

حسنا هذا هو تعريفها لنذهب الان الى اسبابها مالذي يجعل
الحب الرقيق الجميل يتحول في لحظة الى فوبيا مخيفة

٢) أسباب مرض فيلوفوبيا أو رهاب الحب

قد تتعدد الأسباب حول هذا المرض ولكن السبب الوحيد الذي يجعلك مريض بهذا المرض هو عدم الثقة بالنفس فعندما تكون متأكد بإرتباطك بشخص وتقرر فلن يمنعك أي شي كي تحب وتكون عائلة من الشخص الذي إختاره قلبك

نذكر الأسباب منها:

منها مايتعلق بالشخص عينه أو بأهله

□ **أسلوب التربية:** قسوة الوالدين غشية أن يتعرض أبنائه لنفس القسوة فلا يريد الزواج خوفا من أن يكون مثل والديه يضرب أبنائه

□ **علاقة الوالدين:** عندما يرى المريض والديه في حالة شجار دائم وتصادم يعتقد بأن العلاقات العاطفية تكون هكذا دائما وأبدا

□ **نمط الشخصية:** تتغلب الشخصية في إقبال الوقوع في الحب. فغالبا الشخصيات الإنطوائية والحساسة تخاف من الوقوع في الحب لأن طبيعتهم تمنعهم من الخوض في العلاقات والمخاطرة

□ **عدم الثقة بالنفس:** كما ذكرت في مقدمة الكلام أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى هذا المرض ألا وهي عدم ثقة المريض بنفسه تجعله يتجنب هته العلاقات ففي إعتقاده أنه لا يستطيع تحمل المسؤولية وعدم إستطاعته التعامل مع الغير

□ **التجارب السابقة:** وتنقسم إلى:

□ تجارب يسمعا من الناس ويعمها على نفسه

فلا يرتبطوا يفكر بالزواج

□ تجارب ذاتية تنتهي بمشاكله تجعله لا يجرب الحب ولا يرتبط خوفا من إعادة المشاكل

تجعل المريض يفكر بأفكار غير منطقية ويأخذ صورة بشعة حول موضوع الحب والزواج

□ **أسباب وراثية:** هناك من يولد وتلد معه الإضطرابات منها القلق والخوف فيجعل من خوفه عدم إرتباطه أو أن يكون في علاقة.

□ **القلق:** يعتقد أصحاب هذا المرض أن لأحد يحبهم وكل الناس خائنين

ويؤدي هذا الى مضاعفات لندعوها ب.....

مضاعفات الحب والتي تتمثل في

تعاطي المخدرات

القلق والإكتئاب مما يؤدي الى التفكير بالانتحار .

لكل مرض اعراض ومن اعراض هذه الفوبيا نذكر
اولا فان اعراض مرض رهاب الحب تختلف من جسدية
إلى نفسية ونذكر التالي
***أعراض الجسدية:**

- _ التعرق الشديد
- _ سرعة نبضات القلب
- _ الرجفان في بعض الحالات
- _ الشعور بالغثيان وإضطرابات في المعدة
- _ مشكلات في التنفس
- _ الإغماء المستمر في وجود موقف عاطفي

***أعراض نفسية:**

- _ القلق الشديد
- _ البكاء المستمر
- _ التهرب المستمر
- _ عدم القدرة على العمل
- _ قمع المشاعر والأحاسيس
- _ التجنب الكبير للأماكن التي تعم بالأزواج

_ عدم حضوره لحفلات الزواج وقاعات السينما التي تعرض أفلام الحب

_ إلغاء فكرة الزواج من قاموسه

_ العزلة بسبب الخوف

*كيف تعرف أنك مصاب بمرض رهاب الحب:

*دفع الناس وإنهاء العلاقات فجأة مع الآخرين خوفا من الوقوع في الحب

*جفاف الفم

*الشعور بالرغبة والرعب

*إهتزاز وإرتجاف

*نبضات القلب متسارعة

*دوار وغثيان

*الهوس والتخيل السلبي إتجاه الزواج والمسؤوليات

*محاولة إبراز خوف عن طريق مبررات تكون إما بصور مؤلمة عن الحب أو أفلام تعكس المعاناة

*تعب وآلام في الصدر والمعدة

*الإختناق

ومن العلامات الشائعة لمرض رهاب الحب نذكر التالي

١.. عدم القدرة على تخطي صدمة الماضي وإعتقاده بأن الماضي يطارده

٢.. عدم الثقة في الآخرين خاصة لتعرضه الخيانة من قبل

٣.. الرغبة الشديدة في العزلة

٤.. الخوف المستمر من التعرض لموقف مؤلم يؤدي به

للبيكاء أو الإنهيار. حيث يخاف أن يمنح ثقته لشخص

٥.. يعتقد المريض أن الطرف الثاني يمتلكه ويفقده

شخصيته. ولا يهتم به ولا أحد يحبه فلا يريد الإرتباط أو الزواج

متى يكون علاج رهاب الحب؟

رهاب الحب أحد أنواع المرض الذي يترك أثرا خطيرا في

صحة المريض نفسيا وجسديا

وبالتالي إن كانت أحد هته الأعراض المذكورة قد شعر بيها

المرض أو بمعظمها وتجاوزت ستة أشهر وأثرت على نمطه

فعليه مراجعة الطبيب والعلاج.....

العلاج من مرض رهاب الحب

هناك العديد من العلاجات منها النفسية والجسدية

● **العلاج السلوكي المعرفي:** عادة مايعتبر هذا العلاج أحد

أفضل الطرق حيث يركز الطبيب على معرفة الأفكار

والصور التي أدت للمرض وتعرض المريض لهته الحالة.

يهدف لإدراك الافكار السلبية وتغييرها نحو الافضل. وذلك

بمجالسات مع المريض والحديث معه وزيادة التصالح

والتسامح مع النفس وإعادة مفهوم الحب بطريقة إيجابية

● **العلاج بالصدمة:** علاج فعال قوي. إذ يقوم المعالج بعرض

مشاهد وأفلام وقصص حب للمريض وخلال جلسات الحديث

يتم التفاعل معها للوصول بالمريض إلى الحد من القلق

والإضطراب.

● **تمارين الإسترخاء:** حيث يصف الطبيب عدة تمارينات

صحية للمريض. تساعدك على الإسترخاء كاليوغا

وماشبهه.....

● **العلاج بالأدوية:** يصف الطبيب للمريض عدة أدوية منها:

دواء الحد من القلق والإكتئاب وتناول الأطعمة الصحية

المفيدة

• **جلسات علاجية:** يتم فيها طرح مواضيع تخص الثقة

بالنفس وكيفية إسترجاعها

• **اللجوء إلى أخصائي نفسي:** بحيث يكمن للمريض أن يقدم

ويبوح مايجول في خاطره ومافي قلبه

• **تغير الروتين اليومي:** قد أوصى الاطباء بتغيير الروتين

اليومي للمريض فبدلا من القلق يقوم بنشاطات الرياضة. بدل

الإكتئاب يحاول التحاور مع الأصدقاء

• **الاهل:** وعندما أتكلم عن الاهل فأنا أحاور الوالدين لتعليم

أطفالهم المسؤولية وتحمل الواجبات والإبتعاد عن طرق

الضرب والعقاب وعدم الشجار أمامهم

جزء من خاطرتي

□ رسالة لك:

دافئة جدا أن تحب شخصا يشبهك. طاهر القلب نقي. لين
القول. جميل الروح. بشوش الوجه. يخاطب عقلك يلامس
قلبك. يلاحق تفاصيلك عن ظهر حب. يهتم بك. يرى فيك
إختلافا يستحق الوصل. يراك البعض والكل والجمع والجميع
حبا لله... لا تتغير. لا تؤلم قلبي. كن نفس الشخص الذي
عرفته منذ البداية. كن اليد التي تحنو والقلب الذي يحب.
والجسد الذي يرأف ويرفق.

ربما لست الأفضل على الإطلاق. ولست ذكية بقدر الممكن.
سخيفة معظم الوقت. تفاهتي تعجزك أعلم ذلك. لكن أعدك إن
خذلتك قدماك عن المشي سأكون أنا عكازتك. أنا عصاك أنا
سندك

غاييتي من معرفتك هو الزواج تقاسم الرغبة معا. والإلتفات
حول صينية واحدة.

ننام ونحن نعلم حق المعرفة بأننا سنتخطى ذلك معا. كل
الهموم والمشاكل.....

□ مخافتي □

ولأن الكتابة لاتكفي
والعمر أقصر من عناق
ولأن الصدق مقصلة
والكذب حبله قصير
ولأن الطاووس لايطير
والخطوة تسحقنا
ولأن العالم لعبة
ولأنني طفلة لاتكبر
أسطورة الشجرة والظل
ولأن شارعنا عود ورماد
والكحل يكابر
ورموشي تنهمر
ولأن السماء سحابة
سقطت من تلقاء يأسها

ولأن الهاوية لا تنتهي

ولأنني تنهدت تنهيدة ألم

ولأن وجهي أصبح شاحبا

ولأن القسوة بلاقاع

مسكت قلبي كي أكتب لك فوجدتني أكتب على نفسي

أخطو خطوتي نحو المتاهة ولا أعلم ماذا ينتظرني من مخافة
تجربة شعور الحب. أحببته لدرجة حب التملك. جربت شعور
الغيرة. والبكاء كل ليلة. للحظة عرفت مامعنفيلوفوبيا
عرفت مامعنى مخافة الحب ومتاهة الحب.

لكن بغض النظر عن كل ذلك أريدك

لك كل الوقت

تاريخ جمعني بك فسميته أجمل التواريخ.

دمت لي....

__ لما أراد الله أن يتورد قلبي أرسلك

__ لقد كان مجيئك سلام لقلبي

__ جعلك الله معي وجنة

__ تفألت بالخير فوجدتك.

__ الحب ليس خوفا. الحب امان. الحب مودة ورحمة.

الخاتمة.

كل من فاضت مشاعره ولم يعد لها في القلب إتساع. إختار
أن تكتبها بدل البوح بها. زين بها صفحات كتابك. لاتخف
فقط كن على يقين بأن كل شي بيد الله تعالى. ومايريد الله
بعده سوى الخير. وإن إبتلاك فهو يختبر مدى صبرك.
لاتجعل الماضي يؤثر عليك ولاكلام الآخرين يجعل من
حياتك خوفا.

وتأكد أن تكون غايتك نحو الحب للخير والأحسن. فلن
يصيبك إلا ماكتبه الله لك

دام نبض قلمك أينما كنت.....

